



ปัจจุบัณจิต...
ปัจจุบัณธรรม

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๑๙-๙

คำนำ

ผู้เรียบเรียง

ปัจจุบันจิต...ปัจจุบันธรรม

ธีรชนะ

สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามคัดลอก ตัดตอน
หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อกับคุณสมบัติ กลุ่มพรม

โทร. ๐๘-๙๒๒๕-๔๐๐๙

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พิมพ์ที่

บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

คติธรรม คำกลอนเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวม

หัวข้อธรรมะ ที่หลวงปู่หลวงพ่อครูบาอาจารย์ท่าน
ได้กลั่นกรองออกมาจากจิตที่เข้าถึงแก่นธรรม
เพื่อนักปฏิบัติธรรมท่านใดมีจิตตรงกับการภาวนา
แนวทางดูจิต (จิตตามุขัสสนา) เพื่อจิตจะได้เห็นแจ้ง
ตามคำสอนท่านและจะเป็นแนวทางได้เป็นอย่างดี
ไม่ออกนอกทางมัชฌิมาหรือปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม
ถ้าเรามีนิสสัยวาทะมีปัญญา...ทุกคำกลอนจะเห็นว่าให้
เราเข้าถึงจิตเดิมละถอนอัตตาตัวตน ว่าเราว่าของของเรา
ตัวกูของกู “อุปาทานเวรมณี” งตเว้นจากการยึดถือ
ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเรา สักกายทิฐิ สัมมโยชน์
ข้อแรกถ้ายังเห็นผิดหลงผิดอยู่ความเป็นอริยะจะเกิดขึ้น
ไม่ได้ ก็ต้องเวียนว่ายในวัฏสงสารต่อไป ความเป็น

อริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อวิสุทธิ ๗ สัมปยุตธรรม ๗ สมบูรณ์พอสมควร...เมื่อนักปฏิบัติภาวนาไปไม่รู้ได้เห็นสภาวะธรรมใดที่เกิดขึ้น ก็ให้เป็นสักแต่รู้ว่าเห็นอย่าได้ไปใส่ใจให้ยึดหลักธรรมที่หลวงปู่ท่านว่า “จงรู้ทุกอย่างที่จิตรู้ แต่อย่าไปติดในรู้นั้น” หรือที่พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสไว้ว่า “ถึงแม้ ‘ตถาคต’ จะรู้ธรรมเห็นธรรมทั้งหลาย แต่ ‘ตถาคต’ ไม่ยึดในความรู้นั้น ‘ตถาคต’ จึงได้พบกับความสุขความสงบอันสูงสุด” ขอให้นักปฏิบัติธรรมทุกท่านจงจำให้ขึ้นใจจะได้ไม่เนิ่นช้าในการปฏิบัติ

ธีรชนะ เขียน

การตัดเวร ตัดกรรม คือการตัดความคิดปรุงแต่ง การหยุดความคิดปรุงแต่ง คือการหยุดวิภวสงสาร การข้ามพ้นจากโลกทั้งสามหมายความว่าอย่างไร... คือการยกจิตอยู่เหนือความเป็นคู่จากความดีความชั่ว ความกลัวความกล้า ยินดียินร้าย... โลกทั้งสามจะดับหายไปถ้าได้ลูถึงขั้นที่อยู่เหนือความคิด... เมื่อความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นก็เข้าไปสู่ภูมิทั้งสาม เมื่อความคิดหยุดก็ออกมาจากภพทั้งสาม การก้าวพ้นจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพุทธะทำให้สิ้นกรรม จงดุแลรักษาความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมให้ต่อเนื่อง (เจริญสติสัมปชัญญะ) เมื่อใดปุถุชนเห็นธรรมชาติของตนเองอุปาทานทั้งปวงก็หมดไป ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมไม่ใช่สิ่งลึกลับ แต่สามารถพบมันได้ในปัจจุบันขณะ... อกาลโก

คำสอนพระโพธิธรรม ตักม้อ

อย่าให้จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก
ถ้าเผลอเมื่อรู้ตัวให้ดึงจิตกลับมา
(อยู่กับปัจจุบันรู้ตัวทั่วพร้อม)
อย่าปล่อยให้มันรู้อารมณ์ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์
ไม่คล้อยตามและไม่หักหาญ
(อยู่กับอิริยาบถขณะนี้แหละทุกข์ไม่เกิด)...



หลวงปู่ดุลย์

จิต คือผู้คิดผู้นึกในอารมณ์ต่างๆ ส่วนกิเลส
อันเป็นต้นเหตุมาครอบงำจิตทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัว
จึงต้องฝึกหัดเจริญสติสัมปชัญญะควบคุมจิตให้
รู้เท่าทันจิต “**คำว่ารู้เท่า**” คือสติรู้จิตอยู่ไม่ขาดไม่เกิน
ยิ่งหย่อนกว่ากัน สติกับจิตเท่าเสมอกันนั่นเอง
“**คำว่ารู้ทัน**” คือ สติทันจิตว่าคิดนึกอะไร พอจิตคิดนึก
สติก็จะรู้สึกทันที ประจวบกับดับพร้อม เรียกว่ารู้ทัน
แต่ถ้าจิตนึกคิดแล้วจึงรู้นี้ เรียกว่า “รู้ตาม” อย่างนี้
เรียกว่า ไม่ทันจิต ถ้าทันจิตแล้วจะไม่มีตัณหาตามมา
เป็นอุเบกขาจิต เอกัคคตาจิต ญาณจิต วิสุทธิจิต
วิสุทธิธรรม...

หลวงปู่เทศก์



ผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ทั้งหลาย
จะบรรลุนิพพานก็ดี จะต้องทำจิตให้เป็นกลาง
วางจิตให้เป็นหนึ่งเหมือนกันทั้งหมดเลย
ทั้งนักบวช ทั้งคฤหัสถ์ ต่างกันแต่ใครจะทำให้
จิตเป็นกลางนานเท่าใด เร็วเท่าไรเท่านั้น มัน
ต่างกันตรงนี้...เวลากระทบผัสสะ อายตนะทั้ง ๖

หลวงปู่เหรียญ

จิตของเราที่ไปคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ แสหาอารมณ์
เพราะใจไม่มีหลัก ถ้าใจได้หลัก จิตจะถอนจากอารมณ์
กลับเข้ามาอยู่ตามปกติของจิตที่ไม่มีอารมณ์...อนารัมภัง
สิ่งนั้นไม่มีอารมณ์ ความเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นเราเป็นเขา
มันเกิดจากใจของเราที่ไม่แจ่มแจ้งในกองธาตุกองสังขาร
ถ้าแจ่มแจ้งในกองธาตุกองสังขารแล้ว
ความเป็นสัตว์เป็นบุคคลจะเกิดขึ้นไม่ได้

หลวงปู่แบน

ชอบถามนั้นเป็นเรื่องดี แต่ถ้าตัวเองไม่คิดเลย
เอาแต่ถาม แม้จะได้รับคำตอบที่ถูกต้องก็หาเกิด
ประโยชน์มากมายไม่ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องศึกษา
ก่อนถาม...ผู้รู้จริง ตอบคำถามต่อผู้ถามที่อยากรู้ แต่
ไม่ตอบคำถามต่อผู้ถามที่อยากถาม คำถามที่ดีที่สุด
ต้องผ่านการตอบที่พิจารณาด้วยตนเองเสียก่อนที่
จะถาม คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่เหมาะสมแก่ผู้ถาม
ซึ่งมันจะเป็นจริงหรือไม่ก็ช่างคำตอบมันเถอะ คำถาม
ที่น่าสนใจ คือคำถามที่ไม่ผ่านคำพูดและคำตอบ
ที่ไม่ผ่านคำพูด คือคำตอบที่ควรตั้งใจฟังที่สุด

ท่านจันทร์

รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตอย่าได้ไปใส่ใจ

แนวการภาวนาของหลวงปู่หลวงพ่อ
ว่าโดยย่อให้มีสติรู้อยู่กับที่ (ปัจจุบันธรรม)
ปิดทุกอย่างที่ผุดขึ้นมาในจิตอย่ารื้อ
จงกระทำอยู่ ณ จุดนี้ทุกวี่วัน





จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตาเห็นรูป

ที่ส่วนพุทธธรรมปาละอู
เป็นที่อยู่ของหมู่พระกรรมฐาน
ทุก ๆ ท่านเจริญสติให้เป็นญาณ
เพื่อถอดถอนอุปาทานในจิตตน

ความคั่นเคย ความคลุกคลี
ความมีมนุษยสัมพันธ์
ไม่เป็นผลดีแก่นักภาวนา

ความคั่นเคยและคลุกคลีไม่ดีแน่
เพราะมันจะเป็นตัวแปรทำให้จิตไม่คงที่
การปฏิบัติติดต่อกับสิ่งหนึ่งจะไม่มี
และการภาวนาจะไปได้ได้อย่างไร

หาความพอดีในการปฏิบัติให้เจอ

ปฏิบัติหมัซฌิมาของกระผมอยู่ไหน
อ้อ...ภาวนาไป ๆ ก็ค่อย ๆ เห็น
ตรงไหนจิต (คุณ) เต็มขัดสงบเย็น
นั่นแหละเป็นมัชฌิมาปฏิบัติของเรา
การจะเอาใครเป็นตัวอย่างนั้นยังไม่ถูก
อาจจะปลุกนิสัยให้กลับสน
ใจของตนย่อมจะรู้กำลังตน
เพราะจริตของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน...

อิริยาบถ รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจนึกคิด

ต้องฉลาดในการเฉลี่ยอิริยาบถ
เพียรกำหนดรู้เท่าทันการเคลื่อนไหว
ยืนเดินนอนหรือจะนั่งทุกครั้งไป
รักษาความเป็นกลางของจิตไว้อย่าให้เอียง



ทำขณะนี้ให้ยิ่ง

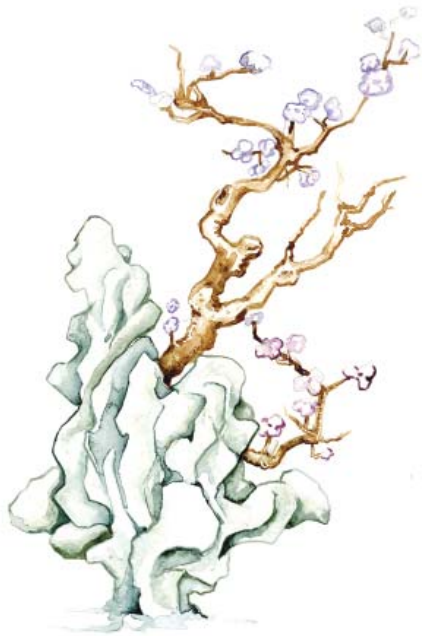
ทำให้ยิ่งในขณะนี้ไม่มีหลง

จิตมันคงตรงทางมรรควิถิ

รักษาความเป็นกลางไว้ให้ดี

ไม่กี่ปี้จะไม่มีโรคทางใจ





อย่าใช้พระเดชในการดูจิต ต้องใช้พระคุณ

การดูจิตต้องดูอย่างนักปราชญ์

อย่าฉลาดवादภาพจะผิดคำสอน
ธรรมะนั้นต้องเป็นไปตามขั้นตอน

เย็นเดินนอนกำหนดรู้ดูเบา ๆ
ดูนุ่ม ๆ ช้าเลื่องดูอย่างหวาน ๆ

อย่ารำคาญจะผิดคำอาจารย์สอน
อย่าส่งจิตออกนอกจะขาดตอน

ความรุ่มร้อนที่ปรากฏค่อยหมดไป

ผัสสะเป็นสมุทัย ผัสสะเป็นนิโรธ

ได้รู้ได้เห็นก็ให้เป็นสักแต่ว่า “อย่าไปคิด”

จงรักษาภาวะจิตเดิมให้ผ่องใส

ระวังตรงผัสสะว่าจะเกิดไฟ (ไฟคือ ราคะ โทสะ โมหะ)

ถ้าควบคุมความคิดได้ก็โอเคเอวัง



ต้องดูจิตตอนเจอปัญหา ว่าอุเบกขาได้แค่ไหน

อุเบกขาแปลว่าการวางเฉย

คือไม่เลยออกไปเป็นเหยื่อของตัณหา

จะหยุดอยู่เพียงแค่ผัสสะเวทนา

เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ ทานแก่กล้าพอ
ส่วนผู้ที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า

ตัวตัณหาจะแฝงเข้ามาอาศัย
เวลากระทบอายตนะทุกขณะไป

จิตจะหวนไหวไปตามอำนาจมัน

* ผู้ที่ยังมีตัณหาเกาะทักขิโณอาศัยอยู่ย่อมมีความหวนไหว
ความหวนไหวย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีตัณหาเกาะทักขิโณอาศัยอยู่

ตัดกระแสกรรม กรรมเกิดเวลาผัสสะอายตนะทั้ง ๖

เห็นก็ให้เป็นเพียงสักแต่ว่า
อย่าให้มีตัณหาเข้ามาเสริม
คอยระวังรักษาสภาวะจิตเดิม
(ความเป็นกลางของจิต)
อย่าได้เติมปรุงต่อหยุดก่อกรรม



อุเบกขาจิตมีเพราะความเห็นถูก

สภาวะธรรมในขณะนี้มีค่านัก
ต้องประจักษ์ให้เห็นเป็นอุเบกขา
ต้องระงับดับให้ทันตรงเวทนา
อย่าให้มีตัณหาเข้ามาคุม

กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม ให้เกิดทุกข์

มีแต่กิเลสเท่านั้นที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่
ต้องหมั่นคอยขำเลื่องจิตดูอยู่เฉย ๆ
เพียรรู้อยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้อย่าละเลย
ทุกข์ที่เคยมาปรากฏจะค่อยหมดไป

* ระหว่างที่กิเลสยังไม่เกิด
ขณะจิตนั้นเป็นอะไร...
ถ้าไม่รู้เป็นโมหะ
ถ้ารู้ล้วนๆ เป็นพุทธะ
ถ้าเจตนาเป็นสมณะ



ความเป็นกลางของจิต คือ พุทธะ

จงรักษาใจให้เป็นกลางและวางเฉย

อย่าละเลยปัจจุบันที่ปรากฏเห็น

จะมีแต่ความสงบระงับและดับเย็น

อย่าสำคัญตนเข้าไปมีไปเป็น ก็...แล้วกัน



หมดอาลัยตายอยาก

ความยินดียินร้ายไม่มีอยู่ในจิต
ก็เป็นอันจบกิจในพระพุทธศาสนา
มีแต่ใจปราณีและเมตตา
และอุเบกขาที่ตื่นรู้อยู่ภายใน

ความทุกข์ จะไม่อยู่กับคนฉลาด

อย่าขัดขืนฝืนกฎธรรมชาติ
ผู้ฉลาดย่อมจะอยู่อย่างสุขี
ผู้โง่เขลาจะย่อมจะเป็นทุกข์ไปฟรีๆ
เพราะเข้าใจว่าโลกสมมุตินี้เป็นของเรา

ผู้รู้ ท่านได้แต่ดู แต่ผู้เขลา
ชอบเข้าไปแสดง ผู้รู้หาช่องไม่

ผู้รู้ท่านได้แต่ชำเลื่องแลดู
ปล่อยให้งูมันเลื้อยผ่านไป
อย่าห้ามอย่าเข้าไปจับมันไว้
ก็จะไม่ถูกพิษของมัน

(ความคิดเปรียบเหมือนงู
ไม่เหยียบไม่กัด
ธาตุขันธ์ไม่ยึดไม่ทุกข์)



พระธรรมมีปรากฏทั้งใน-นอก

จงอยู่กับความจริงที่ปรากฏตามปกติ
อย่าไปดำริหาข้อธรรมที่ไหนๆ
เพราะธรรมชาติเขาวางอยู่ทั้งนอกใน
ถ้าไม่เข้าใจก็จะไม่เข้าถึงซึ่งธรรมญาณ

รับทราบแต่อย่าให้ซึมทราบ
ทราบแล้วเปลี่ยนอย่าหยุดอยู่

รับรู้สูตรโลกเขาเป็นไป
ไม่เก็บใส่ใจมันก็ดับเย็น
ทุกขณะที่ผัสสะเห็น
ปล่อยให้เป็นเรื่องของมัน

(กรรมใดกรรมมันเราอย่าสร้างกรรมขึ้นมาละกัน
พระอริยเจ้าท่านไม่คิด ไม่ทำ ไม่พูด
ที่จะเบียดเบียนตนและคนอื่น)

แค่รู้

จิตมีราคะก็ให้รู้ละว่ามี
อย่าทำอะไรเกินกว่ารู้จะได้ไหม
จิตมีโทสะก็เช่นกันปล่อยผ่านไป
ตั้งมั่นอยู่กับรู้ไว้อย่าไปเหวตาม





คม ชัด ลึก

สติที่คมชัดจะต้องหันต่อความคิด
ปฐะแต่จะอะไรขึ้นมาไม่เข้าไปข้องติด
ปุ๋ยว่าอย่าใส่ใจกับนามนิมิต
ความรู้ความคิดก็จะเป็นพิษแก่จิตใจ

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

ให้เห็นเป็นลักแต่ว่าเห็นจะไม่เป็นพิษ
ไฉ่เรื่องความรู้ความคิดอะไรอย่าไปสน
สติปัญญา ๔ ท่านว่าไม่ใช่สัตว์และบุคคล
แล้วสัปดนไปคนให้มันชุ่นทำไม...

(คิดทำไมให้ใจชุ่นมัว คิดทำไมให้สมุทัยก่อตัว)

หมดความหมายมัน

รู้แล้วจะไม่เข้าไปหมายมัน

รู้เท่าทันทุกซั่มมันก็ไม่มี

ธรรมะแท้ไม่มีสู้ไม่มีหนี

พิจารณาให้ได้ดีแล้วมันจะมีอะไร

ที่กระทบแล้วเกิดความห่วงไหว

เพราะทิวภูมิมานานุสัยภายในยังมี

(เพราะไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม...

บาป-กรรมย่อมไม่มีกับผู้ไม่ทำ)



ไม่มีเราทุกอย่างก็ว่างเปล่า

ความไม่รู้เท่าทันในความคิด

จึงหลงเข้าไปยึดติดในสังขาร

ว่าเป็นจริงเป็นจังดังเวตาล

ความเป็นธรรมญาณก็รางเลือน

ต้องรู้เท่ารู้ทันให้มันคล่อง

ดูแต่ตามีอย่าต้องของไม่เสีย

เอาธรรมะตถตาเข้าไปเคลียร์

จิตจะไม่เสียความเป็นมัจฉิมา

ช่างไฟเราจริง ๆ นะกลอนนี้

สิบสามปีที่แสวงหา

ธรรมะแท้เพียงแต่ตื่นแล้วลืมตา

พุทธรักษาปรากฏดวงดงาม

* เขาไม่รู้ว่าเพียงหยุดความคิดปรุงแต่งเท่านั้น

พุทธรักษาปรากฏต่อหน้าเขา

ธรรมชาติของเขา

ว่างอยู่รู้อยู่สังเกตจิตดูจะได้เห็น

ว่าธรรมชาติเดิม ๆ เขานั้นเป็นอยู่อย่างนี้

ถ้าไม่เข้าไปมันหมายความว่าตัวเรามี

อะไร ๆ ก็จะไม่มีให้ละวาง

ก็จะว่างอยู่อย่างนี้มีแปรผัน

รู้เท่าทันทุกขณะที่ผัสสะเห็น

มีแต่ความสงบระงับและดับเย็น

จะพบเห็นธรรมะได้จำเพาะตน



เขตปลอดความคิด
ใช้แค่รับรู้ รับทราบพอ

เขตงดเว้นจากการปรุงจิต
คือเว้นขาดจากการนึกคิด

พิจารณาหาเหตุผล
เพราะธรรมชาติทุกอย่างมิใช่สัตว์และบุคคล
ถ้าต้องการความหลุดพ้นจากสมมุติ...จงหยุดปรุง

จิตคือธาตุรู้ อากาเร็ฐ สภาวะรู้ล้วน ๆ

ถ้าภาวนาไม่ถึงธาตุรู้ล้วน ๆ จะชวนให้ครุ่นคิด

เรื่องธาตุรู้อาจจะดูน้อยนิด...มหาศาล

ถ้าอบรมสติจนแก่กล้ากลายเป็นญาณ
การเวียนว่ายในวัฏสงสารก็จะหยุด ยุติ-ธรรม



เห็นโทษ เห็นธาตุ เห็นธรรม “ตถตา”

ถ้าเห็นเป็นลักแต่ว่าธาตุก็จะปราศจากทุกข์
ถ้าเห็นเป็นสุขเดียวทุกข์จะติดตามมาถามหา

ถ้าเห็นสรรพสิ่งทุกชนิดเป็น

อิทัปปัจจยตา อนัตตา สุญญตา

ถ้าจะไม่ต้องเกิดมาเวียนว่ายในวัฏฏะวน



เลิกเป็นขโมย เลิกทุจริต ว่า
รูปธาตุ นามธาตุ เป็นเรา
ผู้ที่ไม่ยึดถือครองเป็นเจ้าของจิต
จะหาความทุกข์สักน้อยนิดก็ไม่เห็น
เพราะไม่เข้าไปหมายมั่นอย่างที่เคยเป็น
จึงอยู่เย็นเป็นสุขทุกคืนวัน
(ยังคำคืนยังรุ่ง)

อัปปะติสถ์ อัปปะวัตตํ อนารมฺมณํ

การเข้าสู่ธรรมชาติจิตเดิมต้องเข้าอย่างเงียบกริบ

อย่าได้ไปหยิบเอาหัวข้อธรรมมากล้าหา

เพราะสภาวะขั้นปรมาตถธรรมนั้นดับเวทนา (สัญญา)

ไม่มีไปไม่มีมา อนารัมณัง

มีทุกข์... ไม่มี...? ทุกข์

สัจธรรมของพระองค์นั้นเที่ยงแท้ดี

เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีจริง ๆ หนา

ถ้าสิ่งนี้ไม่มี (เหตุ) สิ่งนี้ก็จะไม่มีมา

ผู้ที่มีปัญญาก็จะไม่เป็นบ้าว่าตัวเรามี



ข้ามกระแสโลกธรรม ๘

โลกียมรณนั้นเพียงแต่ข่มจิตไว้

ผลอสติเมื่อไหร่ก็จะไหลไปตามกระแส

โลกุตตระนั้นไม่ต้องกดข่มเพียงแต่ขำเลียงแล (สักแต่ว่า)

เพราะจิตท่านอยู่เหนือกระแสตัณหาหมานม



อย่าไปยึดสิ่งที่เกิดดับเป็นพยับแดด

ภาวนาดี ภาวนาไม่ดี บมีปัญหา

ผู้ที่มีปัญญารู้จะได้ศึกษาสิ่งทั้งสอง

เป็นแต่เพียงอาการของจิตคิดไตร่ตรอง

จะรู้ว่าอารมณ์ทั้งสองของเป็นคู่กันไม่แน่นอน

(และอะไรที่แน่นอน ลองสังเกตจิตดู

ห้ามคิดนะ แล้วจะได้คำตอบ)

จิตเป็นที่ตั้งแห่งธรรมทั้งปวง ?

จิตนั้นแหละคือธรรมและความว่าง
อย่ามัวสร้างมัวคิดให้จิตบ้า
ไม่ต้องหลบปรากฏการณ์ให้มันมา
จะเป็นหินลับปัญญาได้อย่างไร
จิตนั้นแหละคือธรรมจำเอาไว้
ถ้าเห็นจิตเมื่อไหร่แล้วนิ่งเฉย
ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์อะไรเลย
จิตว่างเฉยเป็นกลางว่างจากกู ?



อย่าเข้าไปมีส่วนรู้ร่วมคิด

ทุกสรรพสิ่งนั้นออกจากใจมิใช่หรือ
อย่าไปถือสาหาความกับสังขาร
ปล่อยผ่านไปอย่าได้วิตกวิจารณ์
แล้วจะพบกับธรรมญาณเมื่อหยุดปรุง

เตสังโวปสโมสุโข

-การเข้าไปสงบระงับสังขารเป็นความสุขอย่างยิ่ง-

ไม่แยกกาย ก็คลายไม่ได้

ไม่มีใครตาย ไม่มีใครอยู่ ฐุชบอ
ให้คลายออกจากวัฏณะ ละสังขาร
ระวังตรงผัสสะมันจะเกิดอุปาทาน
มีโยนิโสมนสิการ คอยกำกับยับยั้งใจ



เปลอเป็นทุกข์ เปลอเป็นหลง ลืมนไปว่าตัวเราไม่มี

เปลอสติหนึ่งนาที่ก็จะเป็นบ้า
ถ้าเปลอถึงห้าเห็นท่าจะไม่ไหว
เจริญสติสมาธิให้ติดต่อสืบเนื่องไป
จนกว่าจะเข้าใจในธัมมานัตตา
ธรรมทั้งปวงไม่ควรเข้าไปแตะต้อง

ขอความเป็นธรรม

ชี้แจงก็ทำขยันก็ทำมันไปอยู่อย่างนี้
ใช้ว่าจะทำตอนอารมณ์ไหนดีมีที่ไหน
หมั่นบริกรรมภาวนามันอยู่รำไป
จนกว่าใจจะไม่ลำเอียงไม่อคติ
ยุติธรรม





ฝึกเป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันเห็นปัจจุบันเกิดดับเป็นปกติ (มีศีล ๕ ปกติ)

มีหิริโอตตปปะอยู่เสมอ

ไม่มีที่ลับที่แจ้งกลัวใครเจอ

ว่าจะผลอผิดศีลธรรมประจำใจ

ไม่ว่าใครให้เจ็บช้ำระกำจิต

ไม่ยึดติดกับสิ่งนอกพระศาสนา

มีแต่ใจปรานีและเมตตา

ไม่โอ้อวดรียากับผู้ใด

นี้แหละคุณธรรมของพระโสดา

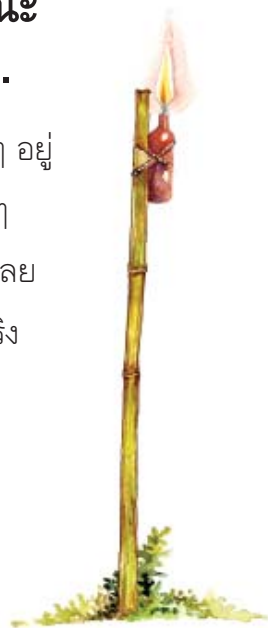
จิตใครเป็นอย่างที่ว่าย่าสงสัย

เพียรพยายามทำให้จิตสูงขึ้นไป

จนถึงฝั่งสุดท้ายคือพระนิพพาน

จิตคือใคร...ห้ามคิดนะ แล้วจะได้คำตอบ...

คุณคือใคร ใครคือคุณคั่นๆ อยู่
ลองสังเกตจิตดูอยู่เฉยๆ
ไม่ต้องหาเหตุผลกับสิ่งใดเลย
แล้วจะได้คำตอบที่แท้จริง



อยู่คนเดียว หรือ อยู่กับใคร หรือไม่มีใครอยู่

อยู่คนเดียวบางที่ค้นหาที่มาเป็นเพื่อนสอง
จิตจะไหลออกไปในอภิวรรณทั้งสาม (กาม พยาบาท วิหิงสา)
กลายเป็นกามาและอภิวรรณพาพาน
จึงนำสงสารที่อุทลสำหรับออกจากหมู่ไปอยู่แต่ผู้เดียว
ส่วนผู้ที่อยู่กับหมู่ชื่อว่าอยู่แต่ผู้เดียว
จิตท่านจะไม่ส่งออกไปเกาะเกี่ยวกับใครเขา
กายและจิตท่านจึงอิสระและโปร่งเบา
ถึงรวมอยู่กับหมู่เขาก็ได้ชื่อว่าอยู่แต่ผู้เดียว...

อย่าให้จิตมีคอร์รัปชัน

สังเกตดูความเป็นปกติของจิต
สุจริตธรรมจะมีอยู่เป็นพื้นฐาน
หากทุจริตจิตจะไม่เบิกบาน
จะวิตกวิจารณ์ไปตามเหตุกิเลสมี



ล้มมาสังกัดโป ความดำริไม่ชุ่มฉ่ำ

ถ้าประพตัตถธรรมทุจริตจิตผิดปกติ
คอยจะดำริชุ่มซ้องไม่พอใส่
ถ้าประพตีสุจริตทุกขณะจิตไป
ความเป็นกลางของใจก็ปรากฏมีแค่นี้เอง

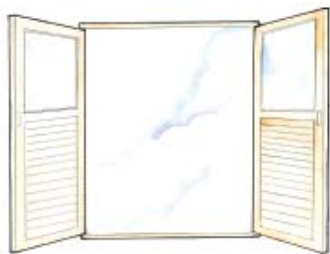
มีแต่ลมหายใจเลี้ยงชีวิต

เมื่อไม่เข้าไปยึดถือในสิ่งที่รู้เห็น
ความเป็นพระอรหันต์ก็ไม่ต้องไปปรารภณา
จิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียว “สุญญตา”
ก็จะมีชีวิตอยู่กับอานาปาฯ ไปวันๆ

นอกเหตุเหนือผล

เป็นพระอรหันต์ท่านเป็นกันที่ปัจจุบันนี้
กระทบผัสสะแต่ละทีจะไม่มีตัวตันทา
จะไม่วิจารณ์ (หาเหตุผล) กับเหตุการณ์ที่ผ่านมา
เพราะเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดาสักแต่ว่าเช่นนั้นเอง





ทำขณะนี้ให้ยิ่ง

กรุณายามองข้ามสภาวะธรรมในขณะนี้
ถ้าไม่เห็นในปัจจุบันแล้วจะไปหาธรรมขณะไหน
ธรรมทั้งปวงเกิดที่จิตดับที่จิตอย่าคิดไกล
เพียงแค่นี้แล้วละไปใจจะเบา

ทางสายกลาง

เพราะตั้งจิตไว้ไม่ถูกทางมัชฌิมา
จึงได้เอียงไปทางกามสุขะ
และอัตตะกิลละมะทุกขา
ถ้าเข้าถึงความเป็นกลางคือมัชฌิมาปฏิบัติ
ความยึดถือในขันธทั้งห้าก็ไม่มี

โกรธคือโง่ โมหะคือ ?

เพ่งโทษเขาเราเจ็บเก็บไปโง่

จิตโมโหความเลวเขายิ่งเขลาใหญ่

เพ่งโทษเราเฝ้ารู้ดูภายใน

จิตสดีใสเพราะใจเล็กเขลาเออย



ไม่ต้องกลัวโง่

อยู่กับรู้อย่างเดียวความคิดไม่ต้อง

เพราะมัจจุราชคอยจ้องตาเขม็ง

วางจิตใจให้ปกติเป็นกลางไม่ต้องเกร็ง

ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่เก่งเรื่องสุญญตา

* เจริญสัมพัชฌญะนัพะพะ

หรือรู้วาระกายอิริยาบถใหญ่และย่อย

สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ

ไปเอาอะไรกับมันชั้นทั้งห้า
ใครจะหาญกล้าเข้าไปยึดมัน
มีแต่คนบ้าเท่านั้นแหละที่ยึดกัน
ส่วนพระอริยเจ้านั้นท่านไม่ใส่ใจ



หลักของหัวใจก็คือ สุนฺญตา

เพราะใจไม่มีหลักเป็นเครื่องอยู่
จึงไหลออกไปสู่กระแสของตัณหา
ความต้องการและไม่ต้องการจึงตามมา
เลยตกอยู่ใต้อำนาจของเวลาและอารมณ์
ถ้าใจได้หลักเป็นเครื่องอยู่
จะนิ่งอยู่รู้อยู่สิ้นกังขา
เห็นอริยสัจ ๔ ได้ตามสติปัญญา
จึงหยุดการตามล่าหาพระอาจารย์

ทำแล้วปล่อยอย่ายึดจิตจึงบริสุทธิ์

ชีวิตเราเหมือนกับควันไฟ
เกิดขึ้นและดับไปคล้ายดั่งฝัน
จงรีบสร้างบารมีทุกวี่วัน
แล้วอย่าไปยึดมั่นในความดี



ต้องเข้าถึงโลกุตตระ

ถ้าทำจิตให้เป็นกุศลอยู่ตลอด
นั้นยังไม่รอดพ้นจากวัฏสงสาร
ต้องเข้าถึงความเป็นธรรมญาณ
นั้นแหละจึงเป็นสถานที่ปลอดภัย



คนไม่มีหัวใจ

เพราะเช่นนั้นเองไม่มีอยู่ภายในจิต
จึงได้ครุ่นคิดเสียจนเกิดเป็นปัญหา
ถ้าเข้าใจในธรรมะ “ตถตา”
ทุกข์ที่ไหนจะมีมาให้ละมัน

ญาณจิต - อุเบกขาจิต

รู้เห็นแล้วเข้าไปวิตกวิจารณ์
นั้นแลเป็นการให้อาหารแก่ตัณหา
ความร้อนรุ่มกลุ้มทางใจจึงตามมา
ท่านต้องวางอุเบกขาทุกคราไป



อย่าไปหมาย

รู้เห็นอะไรอย่าได้ไปพัก
จงรักษาหลักของใจไว้เสมอ* (ธรรมญาณ)
อย่าใส่ใจกับปรากฏการณ์ที่ได้เจอ
ลองทำเป็นเอื่อเหอบ้างก็ดี
* ธรรมญาณ หมายถึง พุทฺธะ

โลกุตตรธรรมเหนือโลก

หลงตัวเดียวพาจิตท่องเที่ยวได้ทั้งสามภพ
ต้องศึกษาให้เจนจบในเรื่องเบญจขันธ์
อย่ายึดถือขันธ์ห้าว่าเป็นเราเข้าละกัน
แล้วสักวันจิตจะอยู่เหนือภพทั้งสามข้ามโลกีย์



อสังขตธรรม

อย่าใส่ใจกับมายาของสังขาร
เรื่องวันวานวันนี้ หรือวันไหน
สิ่งทั้งปวงเป็นภายนอกและภายใน
ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง อนัตตา

อุปาทานาเวรมณี (งดเว้นจากการยึดมั่นถือมั่นในธาตุขันธ์)

เมื่อไม่เข้าไปมีมานะทั้งสาม
ก็หมดอคติความเป็นผู้ต้องหา
ความเป็นธรรมญาณก็กลับคืนมา
จึงหลุดพ้นจากข้อหาว่าเป็นขโมย
* (มานะ ๓ ลำคัญตนว่า ดีกว่าเขา
เสมอเขา เลวกว่าเขา)

ภาวนาทั้งวันได้ ๑,๕๐๐
เดินไปเดินมารับ ๕,๐๐๐

พวกนั้นเขาเห็นแต่สิ่งที่เกิดดับ
แต่สิ่งที่อยู่เหนือการเกิดดับเขากลับไม่เห็น
ถึงเขาจะตั้งใจภาวนาเข้าจดเย็น
เขาจะไม่เห็นและเข้าถึงซึ่งธรรมญาณ
(ความเป็นกลางของจิตพุทธะ)



ความไม่ต้องคิดเป็นการกลับคืนสู่ สภาวะจิตเดิม

เพียงแต่เธอตื่นและลืมตา
พุทธะก็มาปรากฏต่อหน้าเขา
ไม่หลงตื่นตามตะครุบเงา
จิตก็จะเบาเข้าสู่สภาวะเดิม



ว่างอยู่ รู้อยู่

จิตเดิมที่ไม่มีแบ่งแยกหรือเป็นคู่
มีแต่ว่างอยู่ รู้อยู่ เข้าใจไหม
ที่เกิดอาการต่างๆ ขึ้นกับจิตนั้นอย่าตื่นไป
นั่นเป็นอาการของใจยังไม่ใช่พุทธะจริง

* การเข้าถึงสภาวะจิตเดิมต้องพักอย่างเงียบกริบ

สูญญ + อกาลิโก + โลภวิทุ

คือไม่มีเวลาเวล่ำ

คือไม่มีผู้กระทำนั้นเป็นไหน

คือไม่มีตัวประธานดังเก่าเฝ้า

คือเข้าใจในอิทัปปัจจยตาธรรมพอสมควร...!

- * ถ้าไม่มีประธานก็เป็นผู้ดู แต่ถ้ามีตัวกูจะเข้าไปมีไปเป็น
- * ทิฏฐิวิปาสจะวิจารณ์ไม่หยุด ทิฏฐิวิสุทธิตะหยุดวิจารณ์

จอตไม่ต้องแจว

ไม่จอตและไม่แหวกว่าย

ไม่ติดอยู่กับฝั่งทั้งซ้ายขวา

ไม่ตกอยู่ในภวนิจจัง อนัตตา

ไม่มีไปไม่มีมา อนารัมณัง...!

* อนารัมณัง อสังขตธรรม

มัชฌิมาธรรมญาณ วิสังขาร

เป็นชื่อของนิพพาน



หายตัวหาย

ต้องภาวนาให้จิตเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

มัจจุราชจึงจะมองหาจิตเธอไม่เห็น

ถ้ายังเข้าถึงสภาวะจิตเดิมไม่เป็น

จะต้องหลงประเด็นสิ่งที่เกิดดับไปอีกนาน



วิชาหายตัว ลบสมมุติ

หลบยมบาล

ระวังจะหลงประเด็นกับสิ่งที่เกิดดับ

จงหันกลับคืนสู่เคสสถาน (ธรรมญาณ)

อย่าให้มีตัวเราเข้าไปเป็นประธาน

แล้วพวกยมบาลก็จะหาจิตเราไม่เจอ

เมื่อไม่มีตัวประธานเป็นผู้ก่อภาพ

เวลากระทบก็เป็นลบหมดความหมาย

ไม่เป็นบวกดั้งแต่ก่อนพาเกิดตาย

ให้เวียนว่ายในสามภพไม่จบเป็น

* พระโมฆราชเคยทูลถามพระพุทธเจ้า

รู้แจ้ง - ในธาตุชั้นอายตนะ

ทุกสรรพสิ่งเขาต้องดำเนินไปอย่างนั้น
ต้องรู้ให้ทันว่ากฎของมันเป็นเช่นนี้
ความไม่ต้องคิดนั้นแหละยอดของความดี
ณ ชั่วโมงนี้ความปรารถนาดีก็ต้องปล่อยวาง...!
ไม่รู้จักปล่อยวางจะพบความว่างได้อย่างไร

มีแต่ชั้น์เปล่า ๆ สิ่งทั้งปวงไม่ควร ?

เมื่อไม่มีตัวเราของเราก็เข้าทำ
ชั้น์ทั้ง ๕ ก็หา มีอุปาทานไม่
มันก็เกิดดับตามเหตุตามปัจจัย
อย่าได้ไปมันหมายกับสิ่งใดเลย



วิมุตติหลุดพ้น พ้นจากสมมุติ

จิตมันปลงและวางทุกอย่างที่ขวางหน้า
ความกลัวความกล้าเลยไม่มาอาศัย
เพราะไม่มีทวิฏฐิमानะเป็นเหตุปัจจัย
ความห่วงไหวกับสิ่งใดก็ไม่มี
ผู้ที่ยังมีตัณหา มานะ ทิฏฐิ อาศัยอยู่
ย่อมมีความห่วงไหว





หินไม่ไปยกมันหนักไหม ?

ความวิตกทุกชั่วร้อนจะมาแต่ไหน
ถ้าไม่เหนียวเอาอารมณ์ใดมายึดถือ
เพราะไม่ได้ทำอะไรไว้ในมือ
ไฟกิเลสตัวไหนจะลุกขึ้นมาเผาผลาญ

เหตุปัจจัย = ญาณปัจจัย

อย่าปล่อยจิตอย่าห่างจิตอย่าคิดเล็ก
หมั่นทำความรู้สึกอยู่กับความเคลื่อนไหว
นามนิมิตที่ผุดขึ้นในจิตอย่าใส่ใจ
สมุทัยก็จะดับไปไม่มีมา



วางใจ = ความทุกข์ จะไม่ตกอยู่กับคนฉลาด ๕ x ๕

เมื่อประสบอุปสรรคและปัญหา
เป็นเครื่องวัดสติปัญญาว่าจะแก้มันได้ไหม
ถ้าจิตโง่ก็แบกปัญหาทุกข์นั้นต่อไป
แต่ถ้าสติปัญญาจะไม่หวั่นไหวอะไรเลย

* ถ้าสติปัญญาอ่อนกิเลสจะเกิดไวและดับช้า
ถ้าสติสมาธิปัญญาถ้ากิเลสจะเกิดช้าและดับไว

ไม่มีเราเขาก็ว่าง

ถ้ายังมีตัวเราให้เขาว่า
มันก็น่าละคนปนความเขลา
ถ้ายังยึดว่าธาตุขันธ์เป็นของเรา
ก็ต้องบ่ไปกับโลกสมมุติเขาอีกยาวนาน

อยู่กับกิริยา

เจตนาเป็นตัวศีลตัวกุศล
อย่าให้มีประธานตัวตนเข้าเกี่ยวหนา
ไม่งั้นจะต้องไปเกิดรับกรรมที่ทำมา
ให้เป็นอยู่กับกิริยาที่ไร้ผู้กระทำ...



สละคืนธรรมชาติเขา

สิ่งทั้งหลายนั้นมิใช่แค่รูปธาตุนามธาตุ
หยุดฉลาดป็นน้ำเป็นตัวเอะหลว่งพี
ลักปรมาณูตัวกูของกูมันไม่มี
รู้ย่างงี้ก็รับจาโคปฏินิสสัคโค



เจียบกริบ

ผู้รู้ท่านตรวจดูกระแสจิต
ว่าลูกศิษย์พิจารณาธรรมบทไหน
แต่ไม่เห็นเคลื่อนจิตสถิตอยู่ ณ แห่งใด
น่าแปลกใจน่าสงสัยน่าอัศจรรย์

อย่าให้เสียความรู้สึก

มีสติให้ครบองค์ก็ลงตัว
ไม่ต้องไปล้อมคอกวักลัวมันหาย
ปล่อยจิตให้เป็นอิสระตามสบาย
อย่าได้ไปชวนชวายุทธมอะไรมาใส่ตน



เรื่องน้องหญิง

ไม่พูดไม่คิดได้นั้นเป็นการดี
คิดพูดก็ให้มีสติเฝ้ารักษา
ไม่เช่นนั้นกามสังโยชน์จะตามมา
ให้เนิ่นช้าการภาวนาไม่ก้าวเดิน

กลาง

ให้จิตอยู่ตรงกลางระหว่างช่อง
ไม่ต้องเพ่งต้องจ้องมองเฉยๆ
อย่าค้นคว้าหาธรรมะที่ไหนเลย
แล้วจะได้คำตอบที่ถูกต้อง...
* สันตติเกิดดับหมุนว่องไว
หากหยุดใจไว้ตรงกลางกระจำงธรรม



ธง + ลม

พวกศิษย์สองคนเถียงกันเสียงกึกใหญ่
ว่าธงไหวเป็นเพราะลมมาพัดหิว
อีกคนบอกว่าเป็นเพราะธงดูให้ดี
และผู้อ่านละมีความคิดเห็นเป็นเช่นไร

ธาตุมัดโก

เห็นอยู่แต่ไม่มีความเห็น
จึงไม่เกิดเป็นเรื่องหรือปัญหา (ตณหา)
เพราะเข้าใจในธรรมอิทัปปัจจยตา
ว่าธาตุชั้นนี้เป็นอนัตตตามายากล...
เป็นเพราะลมหรือธงยังงอยู่
ให้ชำเลื่องจิตดูอย่าสงสัย
จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย
ผลที่จิตส่งออกไปเป็นทุกข์เอย...

ปลุกธาตุรู้

ธรรมเนียมอันสะกดเพราะมัวหยุดคิด
ต้องขยันหมั่นสะกิดปลุกธาตุรู้
อย่าเข้าไปยึดถืออะไรว่าของกู
จิตก็ว่างอยู่ รู้ อยู่ สู่ธาตุเดิม...



สัจญ์

ยังมีตัวเราให้เบียดเบียนอยู่ไหม
และยังคิดอคติกับใครอยู่หรือ
เมื่อไม่มีใครอะไรตั้งขำลือ
นั่นแหละคือหนทาง นฤพาน

ตื่นสนิท...

ให้สังเกตดูจิตตอนจะหลับ
จิตมันจับอารมณ์อะไรอยู่
ถ้าสังเกตใส่ใจชำเลื่องดู
ก็จะรู้วิธีเข้าสู่ภาวะจิตเดิม...

* หลับสนิทเป็นโมหะ ตื่นสนิทเป็นพุทธะ

บรมสุข



สุขจากการยินดีในที่สงบสงัด (กายวิเวก)
สุขจากการตัดความคิดอกุศล (จิตวิเวก)
สุขจากการไม่ยึดมั่นว่าตัวตน (อุปธิวิเวก)
สุขจากการไม่เบียดเบียนตนและใครๆ (วิมุตติ)

* พระอรียเจ้าท่านไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ ที่จะเบียดเบียน
ตนและคนอื่น...เพราะไม่มีตนจะไปเบียดเบียนทำไม

มีเราที่ไหนมีทุกข์ที่นั่น

สำคัญผิดคิดว่ามีเราหลายชาติ
และยังคิดว่าเจ้าของฉลาดกว่าใครเขา
ทั้ง ๆ ที่กิเลสมันหลอกปั่นหัวเอา
ให้เป็นบ้าไปกับโลกสมมุติเขาน่าเศร้าใจ

(อย่าคิดว่าเจ้าของฉลาด
ถ้ายังตกอยู่ในอำนาจของกิเลส)





สักแต่ว่า - เซ่นนั่นเอง

เมื่อฝึกจิตจนเป็นอุเบกขา

ธรรมะตถาคตจะมาปรากฏให้เห็น

ถ้าวางอุเบกขาคิดยังไม่เป็น

จะเห็นเป็นเซ่นนั่นเองไม่ได้เลย

ทันทีที่จิตมีธรรมะตถาคต

เพียงกะพริบตาปัญหาก็แตกสลาย

ถ้าอบรมจิตยังไม่แยบคาย

มันจะไปหมายมั่นปั้นน้ำเป็นตัว

อย่าประมาท

เอาจริงอีกสักครั้งที่พลาดพลั้งอย่าถอยหนี

พบครูผู้รู้ดีท่านหวังดีที่ย้ำเตือน

เอาจริงซะทีนะ ความเป็นอริยะจะหดหาย

ชีวิตใกล้ความตายมัวประมาทอยู่ได้นะ...พวกเธอ...



อย่าให้ความสำคัญ

กะลาตาเดียวก็พอหา

แต่กะลาที่ไร้ตาไม่เคยเห็น

จะมีตาไม่มีตาไม่จำเป็น

อย่าให้เห็นชั้นฐาเป็นอัตตาก็แล้วกัน

อยู่กับคุณอาดีกว่า
สบายกว่า

อยู่กับคุณอานาปานสตินั้นจะปลอดภัย
อยู่กับญาติหรือกับใครมันไม่แน่
เดี๋ยวก็แปรเปลี่ยนไปตามสังขาร
ถ้าอยู่กับคุณอานาปานฯ
จิตจะเบิกบานและนุ่มนวล...



ใช้ธรรมะไม่ถูก ทุกข์ไม่ดับ

ต้องรู้จักเลือกเฟ้นธรรมมาใช้ให้ถูกที่

ว่าขณะนี้ควรจะใช้ธรรมะพระสูตรไหน

โยนิโสมนสิการนั้นต้องมีอยู่ทุกขณะไป

เปลอสติเมื่อไหร่วิชชาขลุ่ยเข้าครอบคลุม



พรุ่งนี้ไม่มีสำหรับนักภาวนา

ชีวิตมีอยู่เพียงแค่ขณะนี้เท่านั้น

ถ้ารู้ไม่เท่าทันในขณะนี้ก็มีสิทธิ์หลง

ถึงจะเคยอยู่ป่าออกธุดงค์

ก็ยังคงหลงอยู่มีรู้จริง

ถ้ารู้จริงต้องนั่งได้ทุกสถานที่

จะไม่มีวันพรุ่งนี้ให้คอยหา

มีสติระลึกรู้ทุกเวลา

อวิชชาปัจจัยาสังขาราไม่มากวน

ถ้ารู้เท่าทันในขณะนี้ไม่มีหลง

จะมั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหว

เจริญสติระลึกรู้อยู่ภายในใจ

การภาวนาไม่ห่างไกลพระนิพพาน

อย่าหันให้มันก่อตัวกู - ของกู

จงอย่าให้จิตก่อรูปเป็นความคิด

มันจะเกิดเป็นพิษกับจิตจริง ๆ หนา

ถ้ารู้ไม่เท่ากลวงของอริชา

มันจะพาให้เกิดเป็นภพไม่จบเป็น

เมื่อมันไม่ก่อรูปเป็นความคิด

ตัวแท้ ๆ ของจิตก็เป็นอิสระประภัสสร

อริชาตัณหาจะถูกตัดตอน

ไม่ก่อความรู้ร้อนให้กับจิตคน

ไม่มีพื้นที่ให้กิเลสเกิด

อริชาจะไม่ที่อาศัย

ถ้าไม่สนใจไปตามสังขาร

ชั้นทั้งห้าก็จะมีอุปาทาน

ความต้องการและไม่ต้องการก็ไม่มีมา



อุเบกขาจิต ปัจจุบันจิต

มันเป็นผลงานของอวิชชาทั้งนั้นเลย
เราเพียงแต่ชำเลื่องดูเฉย ๆ จะได้ไหม
ปล่อยให้อวิชชาตินั้นเขาดำเนินไป
ส่วนเรามีหน้าที่หายใจเข้าเท่านั้นพอ



หาหัวใจให้เจอก็เป็นสุข

แม่ไก่กกไข่ให้อุ่นดี
ไม่ไฟสีย่อมเกิดควันไฟ
เชื้อพ่อเถอะลูกนกชี้ไถ
อย่าไถลออกไปจากกายา
มุ้งมันหมั่นอดทนต่อสู้
สักวันเถอะสู่จะสมปรารถนา
เจริญสติให้แนบติดกับอาณานาฯ
อย่าไปแสวงหาให้ไกลเกินตัว
ยิ่งหากยิ่งจะเวียนหัว
เพราะไปมั่วกับสิ่งมายา
หยุดหากก็จะหยุดเวียนหัว
ไม่ต้องกลัวใครว่าเป็นลา
ลัฟเพ ชัมมา อนัตตา
เป็นธรรมที่ฆ่า อวิชชาตัวตน...

กิเลสครอบงำจิต

มีเชื่อมากก็ปรงมากไปตามเชื่อ
ขึ้นอยู่ว่าจะเชื่อตามมันไหม
ถ้าไม่เชื่อสิ่งที่เกิดมันก็ดับไป
อวิชชาอนุสัยจะไม่มาตามนอน...



เห็นเป็นลักแต่ว่าอวิชชาดับ

ผู้มีปัญญาจะเห็นเป็นลักแต่ว่า
เพราะทุกอย่างเป็นอนัตตาหาข้อไม่
เพียรกำหนดรู้ทั้งภายนอกและภายใน
อย่าให้ความสำคัญตนและใครๆ จะได้ไม่ต้องเกา



อะ - นา - คา

กิเลสมันไม่สนดอกว่าจะเป็นพระ
ถ้าเข้าไปยึดถือแล้วมันจะหะตะ
อนาคามีวิชชามันก็ยังไม่ลดละ
เพราะยังมีมานะว่า...ข้าสบาย

(มานะ ๓ ลำคัญตนว่า ดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา)

ยุไม่ขึ้น

ความ “รู้สึกตัว” อวิชชามันกลัวหลาย
มันจะตายถ้าเราไม่ปรุงไม่เผลอ
ไม่วิจารณ์กับปรากฏการณ์ที่ได้เจอ
จิตเป็นกลางอยู่เสมอเผลอไม่มี...

อย่าส่งจิตออกนอก

เมื่อเจ้าส่งจิตคิดออกห่าง
หมดหนทางรู้เห็นพระธรรมเฉย
อวิชชาตัณหาเข้ามาเกย
เพราะละเลยปัจจุบันธรรมที่บำเพ็ญ



อย่าเผลอ

เพียรภาวนาให้จิตอยู่กับปัจจุบันธรรมสม่ำเสมอ
อย่าได้เผลอไปยึดถือว่าเป็นเรา-เขา
อวิชชาจะไม่ติดตามมาเป็นเงา
กายก็เบาจิตก็เบาเข้าสู่สุญญตา...

ไม่เข้าไปมีส่วนร่วม

มันสร้างเรื่องอะไรขึ้นมาอย่าไปยุ่ง
เราเพียรมุ่งดูจิตไปไม่คิดหา (เหตุผล)
ไม่ใส่ใจยึดถือไว้ในอุรา
ย่อมตัดวิถีทางมาของอวิชชาได้เป็นอย่างดี

รู้ก่อนเกิด

อย่าทันทให้อวิชชามันก่อตัว
ทำความรู้สึกทั่วที่เคลื่อนไหว
ให้รู้ทันมันเสียก่อนจะได้ไม่ร้อนใจ
เมื่อคราวเจอเหตุการณ์อะไรใจจะวาง

อย่าหยุดหายใจ

มันเป็นผลงานของอวิชชาทั้งนั้นเลย
เราเพียงชำเลื่องดูจิตเฉย ๆ จะได้ใหม่
ปล่อยให้ธรรมชาตินั้นเขาดำเนินไป
ส่วนเรามีหน้าที่หายใจเข้าเท่านั้นพอ...



อวิชชาเกิดจากจิตที่ไม่สงบ

เราคือจักรวาล จักรวาลคือเราเข้าใจ
อย่าทันทให้จิตนั้นก่อรูปความคิดใดๆ หนา
ตรงนี้แหละคือจุดสกัดกำจัดอวิชชา
ส่วนกิเลสตัณหาก็ก็นหมดเหตุหมดปัจจัย



สักแต่ว่าเท่านั้น

เห็นทีแรกอย่าให้พลาด
จะเสียโอกาสพระอรหันต์
อย่าเข้าไปมีส่วนร่วมและพัวพัน
ความยึดมั่นในธาตุขันธ์จะไม่มี
* เห็นเป็นสักแต่ว่า อวิชชาดับสนิท
เห็นแล้วคิด จะติดกับดักอวิชชา



ข้อธรรม เซ็นสยาม

ผู้ที่ท่านมีวาสนาบารมี

สละหนี้ชั้นร้อห้อออกมาได้

ไม่กี่ปีท่านสละละกายใจ

เหลือแต่ธรรมเป็นไปสู่ธาตุเดิม

อยากจะบอกจริง ๆ ทั้งกายใจ

มันไม่เป็นของใครจริง ๆ หนา

เกิดเพราะกรรมนำซึ่งจึงมีมา

อย่าหลงบ้ากอดประคองว่าของกู

ขอให้ดูตัวกูนี้บ่อย ๆ

มากหรือน้อยก็ให้เห็นเป็นนิสัย

ถ้าตัวกูยังมีอยู่ ณ ที่ใด

จะสร้างทุกข์มากมายให้ทุกคน

ภัยอะไรไม่ร้ายเท่าภัยกู

มันอวดรู้อวดเห็นเด่นไม่หาย

มันจะเอาไม่เอาเร้ากายใจ

ทั้งชาตินี้ชาติใหม่ตายกับกู

จะต้องละชั้นให้ว่าของกู

เอาชั้นให้เรียนรู้กูอยู่ไหน

เห็นชั้นให้จริง ๆ แล้วทิ้งไป

กูหรือใครไกลไกลมันไม่มี

ให้มันว่างเสียบ้างจากตัวกู

ให้เรียนรู้ว่าใครคือตัวฉัน

ให้มันเห็นลึกแต่ว่าทุกคืนวัน

ให้มันหลุดจากการจะก่อกรรม

ไม่มีกูไม่มีคนอยู่บนโลก

จะทุกข์โศกตรงไหนให้ไปหา

มีแต่ธาตุมีแต่ธรรมตามตำรา

หมดสมมุติที่จะว่าอะไรมี

จะสอบได้สอบตกอกก็เต้น

เพราะกูเป็นผู้เรียนยังเพียรอยู่

จะต้องสอบต่อไปจนรู้กู

หมดทั้งครูหมดคุณหมดผู้เรียน

จิตพ้นจากภาวะสละออก

สุดจะบอกอธิบายให้ใครรู้

ไม่เหมือนโขนละครฟ้อนให้ดู

มีแต่ว่างอยู่รู้อยู่กูไม่มี...

กิเลสหมดมันหยุดพูดแต่น้อย
มันจะคอยแต่ฟังนั่งนิ่งเฉย
ถึงจะพูดเพื่อก่อแล้วพอเลย
และนิ่งเฉยรับรู้ไม่มี

ถ้าตัวตนไม่มีดีทุกอย่าง
มันจะว่างจากตนพันปัญหา
มีไม่มีหมดไปไร้อัตตา
เป็นนักดาบไร้ท่าเหนือกว่าคน

ต้องทำตัวทำตนให้พ้นค่า
ไม่มีใครไปมาเพราะค่าหาย
พอไร้ค่าจากคนพ้นอบาย
จะมีค่ามากมายเมื่อไร้คน...

ตัวเราไม่มีสักประมาณ
เรามาดูโลกเขาเป็นเราได้
ถ้าใครรู้อย่าฝืนคืนเขาไป
แล้วจะอยู่สบายถ้าเราไม่มี

อย่าขัดฝืนกฎของธรรมชาติ
ผู้ฉลาดย่อมจะอยู่อย่างสุขี
ผู้โง่เขลา่อมจะเป็นทุกข์ไปฟรีๆ
เพราะเข้าใจว่าโลกสมมุตินี้เป็นของเรา

อยู่ที่ไหนก็ได้ไม่มีเรา

จะอยู่ป่าอยู่เขาเมื่อเราหาย

จะอยู่เมืองอยู่วังนั่งสบาย

ถ้าหมดเราเมื่อไหร่ไปนิพพาน...

ถ้าไม่มีตัวเราเขาก็ว่าง

เพราะมีเราเข้าไปขวางว่างไม่ได้

เพราะยึดเราของของเราไม่ปล่อยไป

จิตจึงได้เวียนว่ายทุกข์ระทม

ถ้าจิตเป็นอนัตตาดังว่าไว้

จะยึดจิตทำไมให้สับสน

จิตจะมีไม่มีอยู่ที่คน

ถ้าใครพ้นจิตได้ไม่ไปมา

ต้องว่างจากตัวตนจึงพ้นทุกข์

ต้องว่างจากความสุขสนุกสนาน

ต้องว่างจากรู้จากเห็นเป็นนิพพาน

ต้องว่างจากทุกด้านสู่ธาตุเดิม

มันไม่มีอะไรอยู่ในว่าง

แต่มันมีอยู่อย่างคือตัวเห็น

ใครไม่ยึดผู้รู้จะอยู่เย็น

ใครไม่ติดสิ่งที่เห็นเย็นสบาย

อยู่กับความไม่มีนี่ดูบ้าง

จะได้ว่างได้ว่างทุกอย่างได้

ไม่มีมาแต่เดิมเพิ่มทำไม

ไม่มีเกิดไม่มีตายและไปมา

อย่าไปโกรธหรืออย่าไปโทษเขา
ต้องโทษจิตเราที่ฝึกยังไม่แข็ง
เรื่องกามโกรธถึงมันจะมาแรง
ถ้าใจแข็งแกร่งเหนือกว่าชนะมัน

ให้ฟังเสียงระฆังยังไม่ตี
เสียงจะมีไม่มีไม่ต้องถาม
ถ้าจิตหยุดดับลงทุกโมงยาม
มันหยุดถามหยุดปฐะยุ่งหมดไป

จิตที่เป็นอิสระพุทฺธะเกิด
จิตประเสริฐไม่ข้องของสิ่งไหน
จิตปกติเหนือสุขทุกข์ห่างไกล
จิตไม่ขึ้นลงส่งให้สูญญตา

ละความเห็นว่างจริงดังถึงแล้ว
จิตผ่องแผ้วไร้ทุกข์สุขสดีไส
ไม่ขึ้นลงจริงไม่จริงกับสิ่งใด
จึงพ้นภัยเรื่องโกรธกามจะตามกวน

พอกายใจบริสุทธิ์พุทฺธะแต่น้อย
มันไม่ค่อยจะพุทฺธะหยุดอยู่เฉย
เข้านิพพานถึงที่สุดไม่พุทฺธะเลย
มีแต่เฉยกับเฉยเหมือนก้อนดิน

ดินอยู่เฉยไม่เคยจะมีเรื่อง
น้ำไม่เคืองผู้ใดและไฟหา
ลมไม่เคยทุกข์ร้อนตอนพัดพา
ไฟไม่เคยเป็นบ้าฆ่าตัวเอง

สิ่งที่ไม่ถูกปรุงแต่งแสดงอยู่
ผู้ไม่รู้มีมากยากจะเห็น
อารมณ์คนยังไม่หมดเหมือนนกเงือก
จึงหลงเล่นกับสมมุติให้หยุดลง



จระเว้งตาหูกจะดูไหน
ฟังอะไรจงฟังอย่าพลั้งเพลอ
เพราะว่ากามมีมากจะลากเธอ
พอรู้ทันมันจะเก้อไม่มาทวน
ก่อนจะจัดพวกเขาจัดเราก่อน
จะไม่ร้อนไม่รู้มกลุ้มสมอง
ใครแบกรับเอามาน้ำตานอง
จึงจะต้องไม่ซึ้งซัดไปจัดใคร...

นิชชีโว - สุนฺญโณ
ใจรู้ใจอย่างเดียว (พอ)

ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใด

ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

รักษาใจให้เป็นกลาง...

(เขียนสุ)

ขันติ เป็นธรรมที่เพากิเลสได้ดียิ่ง

หิริ ขันติ สติ มีติดต่อ

ทุกข์โศกจะเบาบาง

ชำระหมั่นสะอาด

สิ่งสกปรกกรุกรัง

(เขียนสุ)





กว่าจะรู้

กว่าจะรู้จักชีวิต ว่ามีกายมีจิต ผสมผสาน
กว่าจะถอน ถอนจิต จากอุปาทาน
ก็ซึมซาบ ด้วยดินกา เหยียบตาเอา
กว่าจะรู้ ว่าไม่รู้ หลังก็คู้ ตาก็มัว หัวก็ขาว
กว่าใจจะหายจากมัวเมา
พ้นก็กลับบ้านเก่า เหลือแต่เหงือกแดงๆ...!

ท่านพุทธทาส

ระวังความคิดปรุงแต่งของจิต
มันอาจจะเอาเรื่องที่ (ไม่เป็นเรื่อง)
ยังไม่ควรคิด หรือไม่ต้องคิด
มาปรุงแต่งให้จิตเป็นสุข เป็นทุกข์
ซึ่งเป็นเรื่องถูกหลอกของกิเลสทั้งนั้น...

ความไม่รู้สีกตัวทั่วพร้อม
เป็นเหตุให้เกิดความคิดปรุงแต่ง
ความคิดปรุงแต่งเป็นเหตุให้เกิดเป็นเวทนาตัณหา
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน
อุปาทานทำให้เกิดเป็นภพ-ชาติ กรรม...วิบาก...!

ท่านพุทธทาส



อย่ามุ่งแสวงหาธรรมะอะไรให้มากไปกว่า
ความเป็นปกติของจิต ความเป็นกลางของจิต
ที่ไม่ยินดียินร้ายไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ
เพราะไม่มีความสงบสุขอะไรที่จะประเสริฐ
ยิ่งไปกว่าความเป็นปกติของจิต
ที่ไม่ถูกปรุงแต่งที่อยู่เหนืออารมณ์ทั้งหลาย...!
อนารัมณัง...อารมณ์ทั้งหลาย
จะมาหลอกพระอริยเจ้าไม่ได้...

ท่านพุทธทาส

โ้าย...มันป่แ่นดอกนาย

เมื่อตอนเช้า ยิ้มสบาย พอสายหึ่งก
สายระริก บ่ายม้วย ช่วยไม่ไหว
บ่ายแต่งหน้า เย็นมา ไม่หายใจ
เย็นสดใส คำเฝ้า ไปเข้าโลง

ท่านพุทธทาส



(รู้)

เมื่อจิตไหล ก็ให้รู้ ดูที่จิต
หลงครุ่นคิด ก็ให้รู้ ดูเข้าใจ
เมื่อจิตเพลอ ก็ให้รู้ ดูเข้าไป
ผลสุดท้าย มีแต่รู้ ญไม่มี
เมื่อไม่มีตัวกู ผู้ไปก่อภพ
พอกระทบก็เป็นลบหมดความหมาย
ไม่เป็นบวkdตั้งแต่ก่อนพาเกิดตาย
ให้เวียนว่ายในสามภพไม่จบเป็น

ท่านพุทธทาส

หมดปัญหา

อันความจริงตัวกู้นั้นไม่มี

แต่พอเผลอมันเป็นผีโผล่มาได้

พอหายโง่ตัวกูก็หายไป

หมดตัวกูเมื่อไหร่ได้เป็นเรื่องดี

ความทุกข์จะไม่โผล่

ถ้าไม่โง่เรื่องผัสสะ

ความทุกข์โผล่ไม่ได้

ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ

ท่านพุทธทาส

เรียนชั้นห้าทำปริญาการดับทุกข์

ยิ่งเรียนยิ่งสนุกไม่แสบ

เรียนชั้นห้าค่าเรียนก็ไม่แพง

เรียนทั้งเช้าทั้งแลงถึงรุ่งราง

ฟังลมพลิวผิวเพลงเพรียกนิพพาน

เพลงแห่งญาณใสสวนผ่านห้วยหนอง

เพลงวิสุทธิดุจรั้วรุ่งผ่านทุ่งทอง

สติปัญญาหลอกล่องเรingleนลม

เพลงชั้นห้าหายให้พิณิจ

เป็นเพลงเพื่อชีวิตซึ่งเหมาะสม

เพลงชั้นห้า ศาสดาท่านชื่นชม

วางชั้นห้าหายตรมระทมใจ

ท่านพุทธทาส

เขาเห็นธรรมเห็นกรรมเห็นเกลียวทุกข์
เขาสนุกกับการเพ่งลึนสงสัย
ยิ่งพินิจยิ่งแจ้งกระจ่างใจ
จากปุถุชนเลื่อนไปพระโสดา-บัน
คนไม่ชอบความว่างชอบความวุ่น
ไม่รู้คุณค่าความว่างช่วงโง่เขลา
การศึกษาพระธรรมมุ่งจะเอา
เป็นตัวเราของเราต้องเศร้าใจ
คนไม่ชอบความว่างอ้างเหตุผล
เพราะใจคนวุ่นวายคล้ายผีสิง
มันหลุกหลิกหลุกหลนจนกว่าลึง
มันชอบวิ่งเวียนวนจนปัญญา
เพียรปฏิบัติธรรมะละดีชั่ว
ไม่ถือตัวถือตนจนหลงไหล
หมั่นปล่อยวางไม่อ้างอิงสิ่งใด ๆ
จิตห่างไกลจากกิเลสวิเศษจริง

ท่านพุทธทาส

เมื่อจิตนิ่งทั้งสังขารญาณหยั่งรู้
สงบอยู่รู้ว่างระหว่างขั้นธ
เห็นพุทโธรู้จริงสิ่งสำคัญ
ปล่อยวางขั้นธเฉพาะหน้าไม่อาลัย...
ตัดสังโยชนโทะร้ายไม่เกี่ยวเกาะ
รู้เฉพาะความว่างสว่างไสว
จิตบริสุทธิ์พุทธะเกิดภายใน
จิตผ่องใสเป็นพระธรรมสิ่งดำรง
สภาพรู้ธาตุรู้สิ่งถูกรู้
ธรรมเป็นคู่ไม่ใช่ตัวอย่ามัวหลง
สัพเพธัมมทานว่าตรง
รวมความลงเป็นอนัตตาใช่อัตถ์

ท่านพุทธทาส

กระแสธรรมบวกลบบรรจบเกิด

ธรรมอันเลิศอยู่กึ่งกลางกระจ่างใส
สันตติเกิดดับหมุนว่องไว
หากหยุดใจไว้ตรงกลางกระจ่างธรรม

ท่านพุทธทาส

สะกิดธรรม จากครูบาอาจารย์

- ๑ เรื่องของโลกเขาเป็นคู่ เรื่องของบรมครูนั้นมีหนึ่งเดียว
- ๑ โลกเขาต้องมีเพื่ออาศัยสิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่
แต่ทางธรรมต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่มี
- ๑ หนึ่งดับขยับเกิดนิพพานนั้นไม่ยาก เพียงดับความอยากก็ถึงแล้ว
- ๑ รูปนิมิตนั้นให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตอย่าใส่ใจอะไรกับมัน
- ๑ จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป
- ๑ จงรู้ทุกอย่างที่จิตรู้ แต่อย่าไปติดในรู้นั้น
- ๑ เห็นเป็นสักแต่ว่าอวิชชาดับ ถ้าสำคัญตนว่าอวิชชาเกิด...
- ๑ อวิชชาเกิดจากจิตไม่สงบ อย่าสำคัญตนว่าอวิชชาคุณอยู่...
- ๑ อุเบกขาจิตมีเพราะความเห็นถูก
- ๑ วันหนึ่ง ๆ เราอยู่กับความจริงกี่นาที มีสติก็เปอร์เซ็นต์
สติธรรมนำพาหรือว่ากิเลสตัณหาพาดำเนิน
- ๑ เวรย่อมระงับด้วยการไม่รู้จักรักกันหนึ่ง ไม่ไปหาและไม่ถามถึงหนึ่ง
- ๑ ทิฏฐิวิปาสจะวิจารณ์ไม่หยุด ทิฏฐิวิสุทธิจะหยุดวิจารณ์
- ๑ จิตหนึ่งจะเห็นสรรพสิ่งเป็นเช่นนั้น จิตไม่ตั้งมั่นถึงขั้น
จะเห็นเป็นเช่นนั้นไม่ได้

- ๑๖ หลงอะไรก็ไม่รู้ (บุดูชน) รู้อะไรก็ไม่หลง (อริยชน)
- ๑๗ อย่าให้ความสำคัญ (คน) ตนและใครๆ จะได้ไม่ต้องเกา
- ๑๘ เมื่อเห็นความไม่เป็นสาระในความคิด
เห็นความคิดไม่เป็นสาระจึงตัดตัวภุญะได้
- ๑๙ คิดทำไมให้ใจขุนมัว คิดทำไมให้สมุทัยก่อตัว...
- ๒๐ ความไม่ต้องคิด เป็นการกลับคืนสู่สภาวะจิตเดิม
คิดดีก็ได้ดี - คิดไม่ดีก็ได้ไม่ดี (ทันทีเลย)
- ๒๑ การเห็นเป็นเหตุของความคิด การคิดเป็นเหตุของการเห็น
ถ้าคิดดีก็เป็นทางเย็น ถ้าคิดไม่เป็นก็เย็นสบาย เพราะฉะนั้นอย่าให้
จิตก่อรูปเป็นความคิดขึ้นมา อย่าไปคิด จิตคิดจิตเกิด
- ๒๒ ความรู้สึกที่ผุดขึ้นในจิตเพียงนิดเดียวก็พอแล้วที่จะจุดให้คนหลง
เหล่านั่นพ้นออกไปจากทางสายกลางจิตเดิม
- ๒๓ การเข้าสู่ธรรมชาติของจิตเดิม ต้องเข้าอย่างเงียบกริบ
- ๒๔ ถ้าจิตเข้าถึงธรรมชาติเดิมแล้ว มันดับสนิทตื่นสนิท คิดไม่ออก
แต่ถ้ายังเข้าไม่ถึงธรรมชาติเดิมของจิตแล้ว ก็เลสมันจะมาหลอก
ให้ออกไปคิด คริสต์ อิสลาม พุทธ เต่า ฯลฯ...
- ๒๕ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันธรรมแล้วมันจะเห็นอย่างแจ่มชัด
สิ่งที่กำลังปรากฏ แต่ถ้าจิตส่งออกไปในอดีตหรืออนาคต
จะไม่เห็นชัดสิ่งที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง

- ๑๖ ถ้าต้องการเป็น “โลกวิทู” ก็ให้กำหนดสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันธรรม
ถ้าเจริญสติอยู่กับปัจจุบันธรรม ก็โอฬารกรรมกันไปในตัว
- ๑๗ พระอริยเจ้าท่านไม่คิด ไม่ทำ ไม่พูด ที่จะเบียดเบียนตนและคนอื่น
- ๑๘ ถ้าจิตเป็นสัมมาวาจาจะไม่อ้าปากง่าย นิ่งดับ ชยบเกิด
- ๑๙ ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้นั่นไม่จริง
- ๒๐ การพักผ่อนทางกาย : หยุดความเคลื่อนไหว
คือการนอนหลับสนิท
การพักผ่อนทางจิต : หยุดกิริยาจิต หยุดความนึกคิด
คือตื่นสนิททางจิตใจ
- ๒๑ ธรรมทั้งปวงเกิดที่จิต จิตเป็นที่ตั้งแห่งธรรมทั้งปวง
ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นอนัตตา
ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เคารพธรรม
ธรรมทั้งๆ ทั้งธรรม หรือว่า (ทำทั้ง) ธรรมทั้ง
- ๒๒ ความวิตกทุกข์ร้อนจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าอยู่ในภาวะต้องการ
หรือไม่ต้องการ
- ๒๓ ผู้ที่หมดอัตตาหมดความยึดมั่นถือมั่นเป็นเจ้าของจิต
ย่อมหาความสุขความทุกข์ไม่ได้
- ๒๔ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็มีไม่ได้
เพราะฉะนั้น จงตั้งจิตอยู่บนความไม่มีอะไร

- ๑ ใครจะไปคิดว่า ธรรมเนียมเป็นของบริสุทธิ์เหนือความบริสุทธิ์ใด ๆ
ใครจะไปคิดว่า ธรรมเนียมเป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง
อย่างแท้จริง
ใครจะไปคิดว่า สรรพสิ่งที่ปรากฏออกมาล้วนมาจากจิตเดิม
(ธรรมเนียม) (เหว่ยหลาง)
- ๒ อดีต อนาคตก็ออกจากปัจจุบันธรรมนี้
ภพภูมิที่เราจะไปก็ดูได้ที่ปัจจุบันนี้เลย
ปัจจุบันเป็นที่รวมลงแห่งสังขารทั้งปวง
- ๓ กรรมมนุสาวุญจะตีโลก
สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม กรรมใหม่เกิดจากผัสสะ
- ๔ ผัสสะเป็นสมุทัย
- ๕ ผัสสะเป็นมรรค นิโรธ
- ๖ เห็นเป็นสักแต่ว่า อวิชชาดับสนิท เห็นแล้วคิดจะติดกับดักอวิชชา
- ๗ ธรรมเนียมสะดุดเพราะไปหยุดคิด...
ความไม่ต้องคิดเป็นการกลับสู่สภาวะจิตเดิม
จิตคิดจิตเกิด จิตปรุงแต่งจิตถูกทำลาย
ปัจจุบันเป็นปากประตูเข้าสู่สุญญตา

- ๑ หลับสนิทเป็นโมหะ ตื่นสนิทเป็นพุทธร
- ๒ อาศัยความสงบสยบความเคลื่อนไหว อาศัยความเคลื่อนไหว
เพื่อเข้าสู่ความเสียบกริบ ความเป็นปกติของจิต
- ๓ คนส่วนมากจะฉลาดในเรื่องของธรรมะ
แต่ไม่ฉลาดในเรื่องของกิเลส
- ๔ ปล่อยาวในการกระทำ คือลองทำดูก่อน แล้วค่อยผ่อนปล่อยาว
แต่เนี่ยยังไม่ทันกระทำเลยกลับปล่อยาว
- ๕ ผู้หมกมุ่นในทางโลกีย์ มักจะหลีกหนีในทางธรรม
- ๖ ยอมเป็นคนโง่ในหมู่ของนักปราชญ์
แต่อย่าเป็นคนฉลาดในหมู่ของคนโง่
- ๗ รู้ว่าตัวเองหลงพอแก้ไข แต่ถ้าหลงว่าตัวเองรู้ที่อันตรายมาก
- ๘ ณ ชั่วโมงนี้ ความปรารถนาดีก็ต้องปล่อยาว
ณ ชั่วโมงนี้ ความเป็นกลางของจิตยังปกติดีอยู่หรือหนอ
ณ ชั่วโมงนี้ ขอเป็นอริยะดีกว่าชั่วโมงหน้าค่อยว่ากัน
- ๙ ไฟไม่ทำให้มือใครพอง ถ้าไม่ไปจับมัน หินไม่ได้ทำให้ใครหนัก
ถ้าไม่ไปยกมัน น้ำเชี่ยวไม่ทำให้เรือล่ม ถ้าไม่ไปขวาง
งูไม่เคยกัดใคร...ถ้าไม่ไปเหยียบมัน

- ๑ ชาติพันธุ์ไม่ได้ทำให้ใครเป็นทุกข์ ถ้าไม่ไปยึดไปถือมัน เวลาไม่สบายอารมณ์ เรามักมองออกไปนอกตัวเพื่อหาตัวการ แต่กลับลืมมองตัวเอง จึงให้ถามตัวเองว่าเป็นเพราะเขาเป็นเหตุ หรือกิเลสของเราแน่
- ๒ จิตเดิมแท้ (พุทธะ) ไม่มีเกิดไม่มีตาย ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มียินดียินร้าย ไม่มีมหานิกายไม่มีธรรมยุติ ปัจจุบันเท่านั้น วิสุทธิ...วิมุตติ ฉลาดในการคิดแต่ไม่ฉลาด ในการหยุดคิด...ความไม่ต้องการคือการตื่นสนิท คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดให้ได้จึงรู้...แต่...ขีดความสามารถของคนมีจำกัด จะบรรลุหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเพียรและการปฏิบัติถูกเท่านั้น :

กิเลสบาง (ที) บรรลุช้า	กิเลสหนา (อาจ) บรรลุไว
อยู่ที่อินทรีหย้า พละห้า	ใครจะแก่งล้ากว่ากัน
เมื่อสติสมาธิยังไม่แก่งล้า	กิเลสจะเกิดไวและดับช้า
ถ้าอบรมสติปัญญาแก่งล้า	กิเลสตัณหาจะเกิดช้าและดับไว

หยุดใจไว้หนึ่ง ๆ เห็นทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง

จิตหนึ่งจะเห็นสรรพสิ่งเป็นเช่นนั้น
จิตไม่ตั้งมั่นจะเห็นเป็นเช่นนั้นไม่ได้
เห็นเป็นลักแต่ว่าอวิชชาดับสนิท
เห็นแล้วคิดจะติดกับดักอวิชชา

เขาไม่รู้ว่าเพียงแต่หยุดความคิดเท่านั้น
พุทธะก็ปรากฏทันที



อย่าเพิ่งตายใจ

ภavana ไม่ตกกระแสน้ำจิตมันจะแปรผัน

ทั้งพ่อแม่ครูอาจารย์พี่น้องกัน

ก็ยังตายใจกับใครไม่ได้ทั้งนั้น

ต้องอริยะชั้นโสดาบัน

นั้นแหละปลอดภัย (ฟังได้)

ยมบาลรออยู่

การปฏิบัติภาวนาไม่เห็นต้องรออะไรนี้
ลงมือบริกรรมเสียแต่ขณะนี้เลยดีไหม (พุทโธฯ)
ถ้ามัวรอจะปฏิบัติในวันที่ถัดไป
เกิดคืนนี้เราไม่หายใจใครจะรับประกัน



ใครจะรับประกันได้ว่า
เราจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก
ไอ้ชียูนั่นจะอยู่คู่กับสุขะซี (ที่เผาศพ)
เป็นสถานที่ที่ทุกคนไม่ปรารถนา
แต่ก็หนีไม่พ้นถ้าถึงกาลและเวลา
จึงให้รีบปฏิบัติในไตรสิกขาและทำทาน...

มรณสัญญา (นึกถึงความตายอยู่เสมอ)

รีบปิดอบายภูมิให้ทันในปัจจุบันชาติ
อย่าได้ประมาทเพลิดเพลिनกับสิ่งทั้งหลาย
มันไม่แนคั่นนี้มะรืนนี้เราอาจจะตาย
จึงให้รีบชวนชวายเป็นทางธรรมบำเพ็ญเพียร

สุคะโต

ให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่นิดนี้เหมือนเป็นวันสุดท้าย
จะได้คุ้นเคยกับความตายอยู่เป็นนิจ
เพราะทุกอย่างคุณเป็นผู้ลิขิต
ว่าจะใช้ชีวิตดำเนินไปในทิศทางใด



อวสาน ยุติ-ธรรม

พอก่อนกับการเขียนกลอนธรรมะ

เดี๋ยวมันจะเป็นธรรมเมาเข้าไม่ถึง

สภาวะขั้นปรมาตม้นั้นอย่าพากย์อย่ารำพึง

เพียงทำใจให้เป็นหนึ่งแล้วปล่อยวาง

นักปฏิบัติเราส่วนมากจะแตกฉานในเรื่องของธรรมะ

แต่ไม่ฉลาดในเรื่องการจัดละกิเลส

หลวงปู่แหวนบอกธรรมะพูดได้ทั้งวัน...ไม่ค่อยทำ!

เป็นธรรมเมา

